

# ツナと青じそのおにぎらず

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツリ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	1	Tr	Tr
(このみでごま油)	3滴	Tr	0	0	0	0
水	170	-	-	-	-	-
ツナ缶(水煮ルーク)	40(汁を含む)	28	6.4	92	64	0.2
マヨネーズ(卵黄型)	5	34	0.14	1	4	0.12
青じそ(2枚)	2	1	0.08	10	1	0
焼きのり	3	6	1.2	72	21	Tr
合計		432	8.32	176	108	0.32

## 【 作り方 】

①でんぷん米は前の食事の後に準備しておく

炊飯器の釜に分量の水ともち粉を入れてよく溶かし混ぜ、でんぷん米1/15を手で一握りずつ全体に振り入れる。(お好みでごま油3滴を加える) そのまま蓋をして保温のスイッチを入れ、6~8時間おく。炊ければさっと混ぜる。(前日の夜にまとめて保温炊きしておくとう便利です)

ツナは軽く汁をきり25g(少し汁気があるぐらい)をはかり、マヨネーズと合わせる。青じそは茎を落とし、水けをふく。

焼きのりを敷き、ご飯を半量、青じそ、ツナ、青じその順に載せ、残りのご飯をのせる。

焼きのりの角を中央に向けて合わせてご飯を包み、焼きのりがしっとりしたら半分に切る。



《ワンポイントアドバイス》  
◆「チーズとおかかのおにぎらず」「ビビンバおにぎらず」  
もあります。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ 20161120」

有限会社オトコーポレーション  
☎ 0465-46-1210  
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16